
EDITORIAL DR. GERMÁN DÍAZ UREÑA

Director del Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición deportiva de la Escuela Universitaria Real Madrid- Universidad Europea

“La ciencia es el padre del conocimiento, pero las opiniones son las que engendran la ignorancia”.

Hace casi tres milenios que Hipócrates acuñó esta frase. Hoy en día seguimos escuchando continuamente a la gente opinar sobre cualquier cosa. Fulanito “no corre porque está acabado”, tal equipo “ha hecho una pretemporada nefasta”, o “no sé por qué juega... si no hace nada” son algunos ejemplos de opiniones que se pueden escuchar en cualquier tertulia futbolística. En el mundo del fútbol, tenemos tantos seleccionadores como personas hay; tantos entrenadores y preparadores físicos como aficionados al deporte rey.

Dentro del ámbito profesional, hoy en día, sigue existiendo una cierta desconexión entre la ciencia y la práctica real. Un ejemplo de esto es lo que indican Owoeye, VanderWey y Pike (2020). Estos autores hacen hincapié en la urgente necesidad de poner en práctica la evidencia actual de la investigación sobre prevención de lesiones en el fútbol.

Desde el Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición deportiva de la

Escuela Universitaria Real Madrid-Universidad Europea, pretendemos aportar conocimiento desde la ciencia y trasladarlo a la práctica real a través de un claustro con profesionales de reconocido prestigio dentro de la investigación en el fútbol como Carlos Lago Peñas o Jaime Sampaio entre otros. Estos investigadores están ayudando a comprender mejor qué sucede alrededor del fútbol y ayudar a los profesionales en su toma de decisiones.

Unos ejemplos de esto, son los artículos que podéis leer en este nuevo número de la revista de la Asociación de Preparadores Físicos (APF). Podréis encontrar el estado actual sobre la recuperación activa en el fútbol profesional; ver si el hecho de que un equipo corra más o menos condiciona su resultado; o si el cambio de entrenador hace cambiar los resultados de un equipo. También podréis conocer el perfil de rendimiento del delantero en la liga española; o qué influencia tiene el marcador sobre el rendimiento físico en el fútbol profesional.

Lógicamente, los aportes científicos que aquí podréis encontrar están enfocados

a una población concreta con lo que estos resultados no son extrapolables automáticamente a cualquier otra población. No es lo mismo lo que sucede en el fútbol profesional, donde los jugadores se dedican única y exclusivamente al fútbol, que el deporte aficionado, donde los jugadores llegan a entrenar después de su jornada laboral, o el fútbol femenino (Arundale et al., 2020). Incluso entre fútbol profesional adulto y joven nos encontramos diferencias (Pfirrmann et al., 2016).

Además, nos encontramos diferencias entre los mismos jugadores de nuestro equipo. Costa y cols. (2019) encontraron diferencias en las medidas del sueño y la variabilidad de la frecuencia cardíaca por lo que proponen la necesidad de individualizar la monitorización de la carga de cada uno de los deportistas para comprender mejor cómo les afecta la exigencia de la competición.

Afortunadamente, revistas como esta aportan continuamente luz e interrogantes sobre este maravilloso y a la vez complejo deporte. Nos ayuda a descubrir cosas nuevas y a reflexionar sobre aspectos sobre los que no habíamos caído.

Como profesionales, tenemos que ser conscientes de todo lo que rodea al

fútbol. Debemos ser capaces de comprender lo que realmente está sucediendo, basándonos en la ciencia, y adaptarlo a nuestras necesidades, a nuestros jugadores. No debemos acomodarnos en lo que ya conocemos, sino que debemos tener la inquietud de preguntarnos sobre lo que ya sabemos, cuestionarnos siempre si se podrá hacer mejor.

BIBLIOGRAFÍA

Arundale, A., Kvist, J., Häggglund, M., & Fältström, A. (2020). Jump performance in male and female football players. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy : official journal of the ESSKA*, 28(2), 606–613.

Costa, J., Figueiredo, P., Nakamura, F., Rago, V., Rebelo, A., & Brito, J. (2019). Intra-individual variability of sleep and nocturnal cardiac autonomic activity in elite female soccer players during an international tournament. *PloS one*, 14(9), e0218635.

Owoeye, O., VanderWey, M. J., & Pike, I. (2020). Reducing Injuries in Soccer (Football): an Umbrella Review of Best Evidence Across the Epidemiological Framework for Prevention. *Sports medicine - open*, 6(1), 46.

Pfirrmann, D., Herbst, M.,

Ingelfinger, P., Simon, P., & Tug, S. (2016). Analysis of Injury Incidences in Male Professional Adult and Elite Youth

Soccer Players: A Systematic Review. *Journal of athletic training*, 51(5), 410–424.